

程式真传



[程式真传 下载链接1](#)

著者:程凯

出版者:石油工业

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787502178055

《程氏真传：穴位祛痛家用说明书》内容简介：疼痛,是我们每个人的梦魇。所有的病

症中，带给我们最深刻的记忆，恐怕就是至疼痛了。无论是头痛，腰痛，还是肚子痛，甚至一个手指头的关节痛，都会给人造成很大的麻烦。怎么办呢？程氏针灸第四代传承人程凯博士，将程氏针灸临床经验所总结出来祛痛妙招，倾囊相授，让您在家轻轻松松的解决要命的疼痛困扰。

不通而痛不荣亦会痛 · 学会倾听经络的声音

外感内伤偏正头痛 · 梳揉点按分经止痛

牙痛起来真要命 · 点穴刮痧足底建功

十个胃痛九个寒 · 不针只灸保胃战

颈肩疼痛谁都有 · 不用求人自己疗

乳房痛难言隐 · 刮痧治还塑形

肚子痛问题多 · 梅花针也帮忙

温暖女性 · 远离痛经

穴位刺血止痛 · 分清哪里上火

腰腿疼痛 · 一点就松

作者介绍：

程凯，医学博士，北京中医药大学副教授硕士研究生导师，中国针灸学会腧穴专业委员会秘书长，中国医师协会养生专业委员会委员，北京市针灸学会临床分会理事，国家中医药管理局、教育部科研项目负责人，教育部2007年度新世纪优秀人才培养计划当选者，中国疾病预防控制中心健康教育研究所，“双百全国健康行讲座”专家，千龙网健康频道客座教授，“大诚中医”连锁医疗机构创建人。

擅长治疗各种针灸适应症，尤以中医针灸养生，中医针灸治疗内分泌失调引起的，头痛、失眠、颜面痤疮、月经不调、痛经、肥胖等系列症状见长。出版专著20余部，曾多次受邀在新华社、保监会、外交部、中国银行、精品报社、安徽出版集团等单位做中国式养生大型系列讲座。

目录: 第一章 疼痛与经络——来自身体的声音 疼痛是疾病的重要表现形式

中医的疾病观——不通则痛，不荣则痛 不通、不荣，影响了经络才会痛

疼痛的好处——穴位诊断疾病 第二章 最为难忍是头痛 感冒引发头痛，点揉外关、风池

巅顶头痛的解决之道 着急上火头会疼，用手梳头能解决

身体虚弱头也疼，气海、关元帮大忙 有些头痛可以不药而愈

“头侧面疼痛”与“偏头痛” 头痛是身体的危险信号 临时缓解任何类型头痛的方法

头痛的预防保健，也可以从后背做起 第三章 牙痛也是病 牙痛虽小，麻烦却大

防牙痛，要从防蛀牙开始 胃火引发牙痛，调节饮食+曲池、内庭 风寒牙痛点外关、风池

老年人的肾虚牙痛 缓解牙疼的足部按摩法 刮痧——缓解牙痛的好方法 第四章

最常见的痛——胃痛 受寒的胃疼最好治 良好的生活规律让胃痛远离你

危险的信号——这些胃痛必须就医 气滞胃痛，自我按摩胜过胃药

补充胃阴，打好“保胃战” 第五章 最易复发是颈肩疼 警惕——这些颈肩痛必须就医

老年人必须重视突发颈肩痛 适合自我治疗的颈肩痛 落枕疼痛，点点手臂

远离职业病，避免手腕疼 预防颈肩痛，生活习惯很重要

中医看待颈肩痛——经络不通，不通则痛 颈肩痛的拔罐刮痧治疗
办公室瑜伽，帮你解决颈肩痛第六章 职业困扰颈椎痛 巧办法对付电脑脖
手足按摩——治疗颈椎，条条大路通罗马 全民护颈——颈椎病保健操
颈椎病的预防保健策略第七章 难言之隐：乳房痛 尝试避免乳房痛——找出乳痛的原因
肝胃不和的乳房痛 爱护乳房的自我按摩 产后乳房肿痛，适合摩揉消肿
刮痧+拔罐+艾灸，完美缓解乳房痛 好习惯让你远离乳房痛第八章
“上火”引发疼痛的快速缓解之道 身体里怎么会有火
自我治疗，首先要分辨上火的类型 上火疼痛之咽喉肿痛 上火疼痛之口舌生疮
一点题外话：中医四诊如何能看病第九章 最为难熬是腹痛
寒凉腹痛，要用摩擦生热来抵御 这些急慢性腹痛必须就诊
吃坏肚子，天枢、梁门来止痛 生气也能引起腹痛 常见腹痛的按摩治疗
腹痛，必须“未病先防”第十章 别和“痛经”做朋友 远离痛经，首先要保暖
艾灸治疗痛经，要分型 点穴推拿治疗——适合于日常保健 刮痧+拔罐——亲人间的呵护
痛经的日常预防第十一章 坐立不安是腰疼 急性腰扭伤的快速缓解办法
受寒腰痛，拔个罐子最有效 喝酒吃肉可能引发湿热腰疼 老年人最可能罹患的肾虚腰疼
外伤腰痛，找血海、合谷 针对白领们的腰痛保健第十二章 人老腿先老——膝痛
膝痛分两种，风寒和风热 治疗膝痛，从舒筋活血、通络止痛入手
闪罐+按摩，膝痛好治疗 膝痛的日常保健第十三章
适合家庭使用的穴位治疗方法及操作 灸疗法 按摩疗法附录1 常用骨度分寸表附录2
常用穴位的取穴定位附录3 全身经络走行示意

· · · · · (收起)

[程式真传 下载链接1](#)

标签

中医

评论

[程式真传 下载链接1](#)

书评

[程式真传 下载链接1](#)